



大田区

地域力・国際都市 おおた
スポーツ健康都市宣言!

SPORTS+OTA

SPORTS+OTA スポータ! SpOOTA!

大田区健康応援マガジン

2022
SEPTEMBER
vol.

17

ご自由に
お持ちください



OTA YOGA LIFE

おうちヨガのすすめ

初心者でもできる簡単ヨガで
心身ともに健康に



大田区公式PRキャラクターはねびょん
©大田区

©HANEDA INNOVATION CITY

太陽礼拝

「太陽礼拝」は太陽に感謝するという意味を含めたヨガのポーズです。一日の朝の始まりや、夜にリラックスしたいときなど、ご自身のタイミングでいつでもマイペースに行うことができます。全身を大きくゆっくり動かすシンプルな動きは、血行を良くする効果があります。ヨガ初心者の方、運動不足の方におすすです。心身ともに健康でしなやかな体をつくっていきましょう。

※体調がすぐれない場合は無理をせず運動を中止しましょう

01 合掌のポーズ

足の親指、小指、かかとの3点で立つことを意識して、くるぶし、ひざを寄せてお尻は閉めて立ちましょう。胸は少し斜め上に。胸の前で合掌をします。あごを少し引いて、頭頂部から糸で引っ張られているようなイメージをして立ちましょう。

POINT
背筋を伸ばしておへその下を引き締めて!

02 両手を上に

息を吸いながら空気をつかむように、両手を外から回し上げていきます。そのまま頭の上で合掌ポーズ。

POINT
両腕は耳の横に揃えるように伸ばして!

03 手を下ろして前屈

息を吐きながら手を前から床に降ろしていきます。膝を曲げて体を前屈し、頭は脱力。この時あごは引いておきます。

POINT
背中と頭を脱力して!

12

合掌ポーズに戻り1周目が終了。

あと2周しよう!

11

両手を上に

息を吸いながら空気をつかむように、両手を外から回し上げていきます。そのまま頭の上で合掌ポーズ。

05

プランクのポーズ

手を床につけて足を後ろへずらしてプランクのポーズ。かかとを踏み込んで力強い姿勢で! 手首が肩の真下にくるように。

04

膝と背中を伸ばして

POINT
息を吸いながらひざを伸ばして背筋はピンと! 指先は床につけて、視線は少し斜め前へ。

10

前屈して頭と背中を脱力

息を吐きながら手を前から床に降ろしていきます。膝を曲げて体を前屈し、頭は脱力。この時あごは引いておきます。

06

体を下ろして4肢で支える

ひざをついてひじを後ろに曲げます。脇は閉めて胸を床のギリギリまで下ろしましょう。

07

アッパードッグのポーズ

息を吸いながら体を上に起こして足を後ろに伸ばしていきましょう。この時、足の甲を寝かせます。肘を伸ばして足の甲でぐっと床を押ししてひざを少し床から浮かせます。

POINT
このポーズがつかない方は、膝をついて体を起こすポーズ!

無理せず自分のペースで!

POINT
このポーズがつかない方は膝をついても大丈夫!

09

膝と背中を伸ばしてストレッチ

ひざを伸ばします。ひざを左右交互に軽く曲げるとふくらはぎと太ももの裏を伸ばしてストレッチすることができます。

POINT
床に手がつかない人はスネに手を当ててもOK

08

ダウンドッグのポーズ

手でしっかりと床を捕らえて息を吸い、ゆっくりと吐きながら肩甲骨を寄せてお尻を上押し上げよう。

POINT
足裏がつかない人は無理せずにひざを曲げてOK

少しずつ歩きながら移動しよう!

手と手の間に両足を移動します。

来夏 RAIKA



1987年、東京生まれ。一児の母。モデル・ダンサーを経て全米ヨガアライアンス RYT500 を取得し、ヨガインストラクター・フィットネスモデルとして活動中。心と体が健康で穏やかであることをテーマに数多くのヨガイベントに参加、ふるさとの浜辺公園で定期開催している「ふる浜ヨガ」のインストラクターも務めている。

ヨガインストラクター、日本サップヨガ協会インストラクター、キッズヨガ、産前産後ヨガ、サップヨガにも従事。

太陽礼拝の詳しいやり方を、ゲストを招いて解説! / YouTube大田区チャンネル

ヨガは未経験ですが、興味がありました!



アースフレンズ東京Z 栗原 翼選手が登場!

大田区を本拠地とするプロバスケットボールチーム「アースフレンズ東京Z」の期待のルーキー、栗原 翼選手がヨガに初挑戦!



はねびよんのお悩み相談



先生! はねびよんはヨガをやったことがないはね~。うまくできるか心配だびよん!

はねびよん、初心者こそ太陽礼拝がおすすめ! 太陽礼拝はヨガの基本的なポーズの連続になっているの。これができれば次のステップにもつながるから、ヨガに不安がある人も太陽礼拝から始めてみてね!



Spoota!

SNSやウェブからもSpoota!の情報を確認することができます!

公式 Instagram @ota_spoota



Spoota! 本誌のバックナンバー!



01 区内スポーツイベント紹介!

大田区には、「する」「みる」スポーツがたくさん!
スポーツを通じて心も身体も健康に、楽しく過ごそう♪

ビーチヨガ無料体験

する



10/8 (土) 10:00-11:00
海を目の前に「モーニングヨガ」朝の太陽をたくさん浴びて、1日を前向きに気持ちよくスタートしましょう。
大森ふるさとの浜辺公園
ビーチエリア

スポーツ無料体験イベント

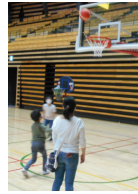
する



10/6 (金)、10/8 (土)、10/16 (日)
ビーチバレー、ビーチテニスなどのビーチスポーツを体験できます。未経験者・初心者対象のイベントなので、大人も子どもも気軽にご参加ください。
大森ふるさとの浜辺公園
ビーチバレー場

大田区区民スポーツまつり

する



10/10 (日)
どなたでも気軽に様々なスポーツ・レクリエーション活動に参加できるイベントです。区内各所で実施していますので、各会場のプログラムについては、大田区ホームページをご覧ください。
大田区総合体育館等
全38会場

「羽田ヨガ」無料ライブ配信

みる



10月毎週日曜日 10:00~
大人気の「羽田ヨガ」が無料オンライン配信を提供。運動が苦手な方やヨガ初心者の方でも、おうちで簡単に参加できます。
羽田ヨガ LIVE配信
羽田イノベーションシティ2F ZONE D

プロバスケットボールの試合観戦

みる



アースフレンズ東京Z : 10/1 (土) 17:00 10/2 (日) 18:00
東京羽田ヴィッキーズ : 10/21 (金) 10/22 (土)
大田区を本拠地とする2つのプロバスケットボールチーム。10月からシーズンが開幕します! 熱くプレーする選手たちを応援しよう!
アースフレンズ東京Z / 男子
東京羽田ヴィッキーズ / 女子



02 大田区出身! アスリート紹介!



白鳥 勝浩選手 | ビーチバレーボール選手 大田区立志茂田中学校 出身

中学時代にバレーボールを始め、名門東亜学園高等学校に進学し春高バレーで準優勝。東海大学では全日本インカレで準優勝と活躍した。1998年からビーチバレーに参戦し、国内No.1を決めるビーチバレージャパンで10連覇を達成する記録を残している。オリンピックは北京、ロンドン、東京の3大会で日本代表。



白鳥選手と一緒に体験!

おおたビーチバレーボールフェスティバル

日程 9/17 (土)
会場 ふるさとの浜辺公園
ビーチバレー場

03 健康グルメはこれ!

羽田イノベーションシティ編!

パワーサラダ(チキンサラダ)



大田区と災害時における相互応援協定を結んでいる山形県長井市の旬な食材と、地元の大田区内で栽培した野菜を楽しむことができます。鶏むね肉は低温調理をしているのでしっとりとした食感に。自家製のドレッシングをかけてお召し上がりください。

HANEDA SKY BREWING 羽田イノベーションシティ 2F

04 \楽しくおトクに健康づくり! /

はねびよん健康ポイント



スマートフォンのアプリ、もしくは台紙で参加が可能です。ウォーキングやスポーツ関連イベントへの参加、健康診断などでポイントがたまります。1,000ポイントからプレゼントの抽選に応募でき、デジタルクーポンや豪華賞品をご用意しています。楽しくお得に健康的な生活を目指しましょう!

SPOOTA!の購読 & 動画視聴で健康ポイント20ptゲット!

アプリホーム画面 > 健(検)診受診、イベント・セミナーの参加登録 > イベント・セミナーの参加 > スポーツイベント等 > スポーツイベント等を選択 > SPOOTA!(スポータ!) 冊子の購読 または SPOOTA!(スポータ!) 動画視聴

05 読者プレゼント vol.17

《応募期限》2022年10月15日(土)

- 1名 1名 1名 Suica対応 Fitbit Charge 5 ブラック
- 3名 3名 3名 HANEDA SKY BREWING お食事券5,000円分
- 5名 5名 5名 羽田ヨガ 無料体験

応募ページ 'SPOOTA! 専用応募ページ' に下記QRコードからアクセス! 必要項目を入力し、応募してください。

ハガキ & FAX アンケート回答と、郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢・性別・職業をハガキ、またはFAXにてお送りください。

宛先 有限会社オフィスブライヤ スポータ! 編集部 〒210-0023 神奈川県川崎市川崎区小川町7-4 アービラ川崎 302号 TEL.044-221-0360/FAX.044-221-0364

- Q1. SPOOTA! 今号をどこで知りましたか? _____ 1. 駅 2. 公共施設 3. ネット 4. その他
- Q2. 今号全体の感想を教えてください。 _____ 1. 満足 2. やや満足 3. やや不満 4. 不満
- Q3. 今号の掲載記事で良かったものはどれですか _____ 1. 運動紹介 2. 地域情報 3. 区内アスリート紹介 4. 健康グルメ 5. はねびよん健康ポイント機能紹介
- Q4. 運動習慣を教えてください _____ 1. ほぼ毎日 2. 週に3回程度 3. 週に1回程度 4. ほとんど運動しない
- Q5. どのような運動動画を見たいですか? 《任意》 _____ 自由記載
- Q6. その他ご意見・感想《任意》 _____ 自由記載
- Q7. 表紙の背景クイズ 今号の表紙の背景はどこでしょうか? _____ 1. 羽田イノベーションシティ 2. 大田区役所 3. 池上本門寺 4. 羽田空港

個人情報の取扱いについて 1. 事業者の名称 / 有限会社オフィスブライヤ (大田区スポーツ情報紙制作業務受託事業者) 2. 個人情報の利用目的 / ご提供いただいた個人情報は、次の目的にのみ利用いたします。(1) 読者プレゼント当選時の発送及び通知のため (2) 読者アンケートの集計のため なお、個人情報のご提出は任意となっておりますが、ご提供いただけない場合は、プレゼント抽選の対象外となることがありますのでご了承ください。3. 法令等の遵守 / 当該個人情報の取扱いに際しては、個人情報の保護に関する法令、国が定める指針及び当社個人情報保護方針で定めた事項を遵守いたします。4. 個人情報の提供 / 当該個人情報の提供は、法令に基づく場合を除き、個人情報等に提供することはありません。5. 個人情報の取扱いの委託 / 当該個人情報は、上記の利用目的達成のために必要な範囲内において、ご提供いただいた個人情報の取扱いの全部または一部を外部に業務委託することがあります。この場合、委託先と機密保持契約を締結したうえで、適切な監督を行います。6. 個人情報の安全管理措置 / 当該個人情報は、取り扱う個人情報の漏えい、滅失又は毀損を防止するため、合理的な安全管理措置を講じるとともに、個人情報を正確かつ最新の状態で保管・管理するよう努めてまいります。7. 保有個人情報データの開示等及びお問合せ窓口 / 保有個人情報データの利用目的の通知・開示・内容の訂正・追加又は削除・利用の停止・消去、及び個人情報の取扱いに関する質問又は苦情につきましては、以下窓口にて受け付けております。

■ 個人情報保護管理責任者: 有限会社オフィスブライヤ 企画管理本部長 ■ お問い合わせ窓口: 有限会社オフィスブライヤ 企画管理本部 ■ お客様相談窓口: TEL.044-221-0360 / FAX.044-221-0364 (受付時間: 平日10-17時)